

## DATES DES PROCHAINS STAGES

### Dimanche 4 mai

Le Yoga de Sri Sri Sri Saccidananda Yogi

### Dimanche 22 juin

Les nettoyages du corps ~ Shat Karman



--- ✂ ---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Tarif *nouveau stage* de 40€

L'inscription prend effet lors de la réception du règlement

NOM \_\_\_\_\_

PRENOM \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

# Stage de Yoga RESPIRATION

Centre de Yoga de La Bertais

à 35 km au nord de Rennes

**DIMANCHE 9 FEVRIER**

Nombre de places limité



### PRESENTATION

A partir d'exercices de respiration, l'agitation mentale se calme, la conscience se clarifie et une concentration plus stable et durable s'installe.

Le corps et ses différents organes dont le cerveau se détendent, se dynamisent et se ressourcent.

Le **Pranayama** est le terme sanskrit qui regroupe les techniques de respiration du Yoga traditionnel.

Depuis plusieurs années, Christophe se forme et pratique avec Rodolphe Milliat, auteur du traité de Pranayama "*Le passage du souffle*", ayant lui même reçu les enseignements de yogis indiens.

Contact Christophe Bégot – 06 99 203 213 – cbegot@gmail.com

## PROGRAMME & ORGANISATION

- 09h45 – Accueil
- 10h15 – Méditation & Mantras
- 11h00 – Pratique Yoga & Pranayama
- 12h30 – Repas
- 14h00 – Lecture consciente
- 14h30 – Relaxation ou temps libre
- 15h00 – Présentation théorique du Pranayama
- 16h00 – Pratique Yoga & Pranayama
- 17h00 – Thé
- 17h30 – Fin du stage

Une alimentation légère est favorable à la pratique du yoga. Le jour du stage, nous vous conseillons donc de prendre un petit déjeuner frugal.

Pour le repas du midi, une soupe sera offerte.

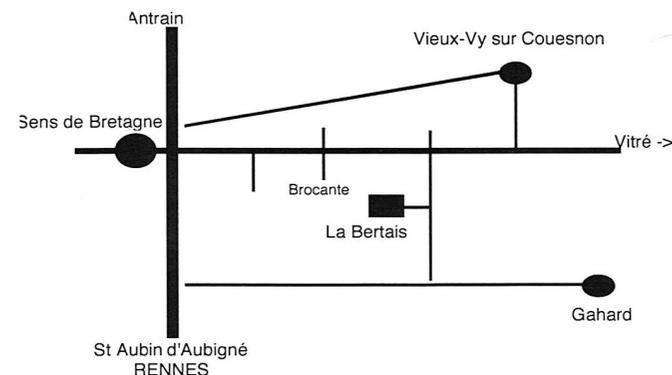
Je vous invite tout de même à apporter un en-cas complémentaire, végétarien de préférence si vous le souhaitez.

Contact Christophe Bégot – 06 99 203 213 – cbegot@gmail.com

## COMMENT VENIR ?



Au départ de Rennes, prendre la rocade Nord et sortir à Betton. Prendre la voie Express en direction de Betton et continuer jusqu'à Sens de Bretagne. A hauteur de Sens, tourner à droite en direction de Vitré et de l'A84 pour CAEN. Faire environ 1km dans la campagne, dépasser l'intersection indiquant sur la droite une brocante, et tourner à droite à l'intersection suivante. Ensuite, à 200m, prendre de nouveau la première route sur la droite, au panneau indiquant : « La Bertais ».



Ce bulletin d'inscription et le règlement peuvent être remis en main propre ou envoyer par voie postale à l'adresse ci-dessous.

*Christophe Bégot*

*3 allée de la Piloinois 35250*

*Saint Aubin d'Aubigné*

**STAGE YOGA ET RESPIRATION  
DIMANCHE 9 FEVRIER 2014**